



## OSWESTRY - RYGGFUNKTIONSSKALA

Följande frågor är utformade för att ge oss information om hur Din ryggsmärta påverkar det dagliga livet. Besvara varje avsnitt och markera **bara** den enda ruta som passar Dig. Vi är medvetna om att det kan vara svårt att välja mellan två närstående påståenden, men var vänlig kryssa bara i den rutan som *mest* motsvarar Din situation.

### 1. SMÄRTINTENSITET

- 0. Jag har ingen smärta för närvarande
- 1. Jag har väldigt svag smärta för närvarande
- 2. Jag har måttlig smärta för närvarande
- 3. Jag har ganska stark smärta för närvarande
- 4. Jag har väldigt stark smärta för närvarande
- 5. Jag har helt outhärdlig smärta för närvarande

### 2. PERSONLIG OMVÅRDNAD

- 0. Jag sköter mig själv utan att få mer smärta
- 1. Jag sköter mig själv, men får mer smärta
- 2. Jag sköter mig själv, men det gör ont och jag får vara försiktig
- 3. Jag behöver en viss hjälp, men klarar det mesta själv
- 4. Jag behöver hjälp varje dag med det mesta
- 5. Jag klarar inte på mig, har svårt att tvätta mig och ligger till sängs

### 3. FÖRMÅGA ATT LYFTA

- 0. Jag kan lyfta tunga saker utan att få ont
- 1. Jag kan lyfta tunga saker, men får ont
- 2. På grund av smärta kan jag inte lyfta tunga saker från golvet, det går bra om de är bra placerade, t ex på ett bord
- 3. På grund av smärta kan jag inte lyfta tunga saker, men klarar lätta och medeltunga saker, om de är bra placerade
- 4. Jag kan bara lyfta väldigt lätta saker
- 5. Jag kan inte lyfta eller bära några saker

### 4. GÅNGFÖRMÅGA

- 0. Smärtan hindrar mig inte från att gå hur långt som helst
- 1. Smärtan hindrar mig från att gå mer än 1 km
- 2. Smärtan hindrar mig från att gå mer än 500 m
- 3. Smärtan hindrar mig från att gå mer än 100 m
- 4. Jag kan bara gå om jag använder käpp eller kryckor
- 5. Jag ligger mestadels till sängs och måste krypa till toaletten

## 5. FÖRMÅGA ATT SITTA

- 0. Jag kan sitta i vilken stol som helst så länge jag vill
- 1. Jag kan sitta i min favoritstol så länge jag vill
- 2. Smärtan hindrar mig från att sitta mer än 1 timme
- 3. Smärtan hindrar mig från att sitta mer än 30 minuter
- 4. Smärtan hindrar mig från att sitta mer än 10 minuter
- 5. Smärtan hindrar mig från att sitta över huvud taget

## 6. FÖRMÅGA ATT STÅ

- 0. Jag kan stå så länge jag vill utan att få mer ont
- 1. Jag kan stå så länge jag vill, men får mer ont
- 2. Smärtan hindrar mig från att stå mer än 1 timme
- 3. Smärtan hindrar mig från att stå mer än 30 minuter
- 4. Smärtan hindrar mig från att stå mer än 10 minuter
- 5. Smärtan hindrar mig från att stå över huvud taget

## 7. SÖMN

- 0. Smärtan hindrar mig inte från att sova
- 1. Smärtan hindrar mig ibland från att sova
- 2. På grund av smärtan sover jag mindre än 6 timmar per natt
- 3. På grund av smärtan sover jag mindre än 4 timmar per natt
- 4. På grund av smärtan sover jag mindre än 2 timmar per natt
- 5. Smärtan hindrar mig från att sova över huvud taget

## 8. SEXUALFUNKTION

- 0. Mitt sexualliv är normalt och orsakar inte mer smärta
- 1. Mitt sexualliv är normalt men orsakar viss ökad smärta
- 2. Mitt sexualliv är nästan normalt men väldigt smärtande
- 3. Mitt sexualliv är starkt begränsat på grund av smärta
- 4. Mitt sexualliv är nästan obefintligt på grund av smärta
- 5. Smärtan hindrar mig från sexualliv över huvud taget

## 9. SOCIALT LIV

- 0. Mitt sociala liv är normalt och ger ej ökade smärtor
- 1. Mitt sociala liv är normalt men ökar smärtan
- 2. Smärtan påverkar inte mitt sociala liv nämnvärt, men förhindrar mig att utföra mer ansträngande aktiviteter, såsom dans, motion och idrott
- 3. Smärtan har begränsat mitt sociala liv och jag går inte ut så ofta
- 4. Smärtan har begränsat mitt sociala liv och jag måste hålla mig hemma
- 5. Jag har inget socialt liv på grund av smärtan

## 10. RESOR

- 0. Jag kan resa vart som helst utan att få mer ont
- 1. Jag kan resa vart som helst men får mer ont
- 2. Smärtan blir svår men jag klarar resor på mer än 2 timmar
- 3. Smärtan hindrar mig från att göra resor på mer än 1 timme
- 4. Smärtan gör att jag bara kan göra nödvändiga resor kortare än 30 minuter
- 5. Smärtan hindrar mig att göra andra resor än för att få behandling